ANKSİYETE NOTLARI



Anksiyete, tehlikede olma karşısında bedenin verdiği tepkidir. Kan damarlarımıza adrenalin pompalanır. Bunun amacı, kaçmamızı ya da savaşmamızı sağlamaktır. Bu, tehlike gerçekten varken de, tehlikenin olmadığı ama bizim tehlike bulunduğuna inandığımız durumlarda hep aynı şekilde gerçekleşir. Bu, bedenlerimizde doğuştan var olan bir alarmdır, diğer bir deyişle hayatta kalma mekanizmasıdır. Bu hayat kurtaran mekanizma var olmasaydı, ilk insanlar uzun süre yaşayamazlardı. Mekanizma çok iyi çalışır. Öyle ki, bazen ihtiyaç olmasa da devreye girer.

Hayatta kalma mekanizmasının ihtiyaç olmadığı halde devreye girdiği zamanlar, gerçekte herhangi bir tehlikenin bulunmadığı, ancak tehlikenin bir düşünce halinde zihnimizde ortaya çıktığı anlardır. Tehlikede olduğumuzu düşünürüz ve bizim düşünmemiz, mekanizmanın çalışması için yeterlidir. Anksiyetesi olan insanlar “tarama modu” dediğimiz bir moda geçerler. Bu moddayken etraflarında tehlike taraması yaparlar, tehlike belirtisi olduğunu düşündükleri ayrıntılara duyarlıdırlar, alarm sistemleri kolayca aktive olmaya hazır durumdadır.

1. Düşünceler



Anksiyetenin yükselmesine neden olan düşüncelerimiz, ortaya çıkma olasılığı bulunan tehdidi abartmamız /gözümüzde büyütmemiz ve bununla başaçıkma becerimizi yoksaymamız / küçümsememiz gibi özelliklere sahiptir. Örnekler:

- Şu anda tehlikedeyim.
- Korktuğum şey başıma gelecek.
- Bununla başaçıkamayacağım.
- Buradan çıkamayacağım.



2. Fiziksel Hisler (Adrenalin Tepkisi)

Gerçek bir tehlike veya tehditle karşılaştığımzda, ya da gerçek bir tehlike veya tehditle karşılaştığımıza inandığımızda, bedenimizdeki otomatik hayatta kalma mekanizması hemen devreye girer (Bunun amacı, daha önce de belirtildiği gibi, güçlü bir şekilde savaşmamızı ya da hızlı bir şekilde kaçmamızı sağlamaktır). Otomatik hayatta kalma mekanizması devreye girdiğinde bir çok fiziksel hissin farkına varırırz. Bunlardan bazıları şunlardır:

Kalp atışlarının hızlanması

Bu, kanın en çok ihtiyaç duyulan yerlere taşınması içindir.

Daha hızlı koşabilmemiz için bacaklara (Kaç),

Vurabilmemiz için kollara (Savaş),

Dayanıklılığımızı artırmak için akciğerlere.

Aynı zamanda, bedende ihtiyaç duyulmayan yerlerdeki (Örn. parmaklar, ayak parmakları ve deri) kan da alınarak,

ihtiyaç duyulan vücut bölümlerine aktarılır. Bu değişiklikler, soğukluk, üşüme ve uyuşma hislerine neden olur.

Nefes alıp vermenin hızlanması

Nefes alıp vermenin hızlanması, kan damarlarının kollara, bacaklara ve akciğerlere oksijen taşımasını kolaylaştırır. Bu, bize daha fazla güç verecektir. Buna bağlı olarak oluşan hisler, göğüs ağrısı, nefessiz kalma ve boğulma hisleridir. Beyine giden kan ve oksijen azaldığı için, sersemlik ve baş dönmesi hissederiz, görmemiz bulanıklaşabilir.

Kasların gerginleşmesi

Geniş iskelet kasları gerilir ve kuvvet oluşturur. Buna bağlı olarak ağrı, acı ve sarsılma / titreme hisleri ortaya çıkar.

Damarların Genişlemesi

Adrenalin, kan damarlarını genişleterek kan akışını ve oksijenlenmesini arttırır (vazodilasyon). Yüz kızarmasının nedeni budur. Yüzdeki damarlar, genişleyerek normalden fazla kanlanırlar. Diğer bir deyişle adrenalin yanaklara daha fazla kan gitmesini sağlar ve yüz kızarması dediğimiz durum ortaya çıkar.

Terleme

Terleme, kasları ve bedeni soğutmak içindir. Çalışmakta olan vücut bölümlerinin aşırı ısınarak zarar görmesini önleme amaçlıdır. Terleme, düşmanlarımızla karşılaşma sırasında bedenimizin kayganlaşmasını sağlayarak hayatta kalmamıza yardımcı olma amacı da taşır.

Gözbebeklerinin genişlemesi

Bu, gözlerimize daha fazla ışık gelmesini sağlayarak bir uçtan diğer uca görüşümüzü güçlendirir. Buna bağlı olarak ışığa hassasiyet ortaya çıkar, bu nedenle gözlerin önünde leke veya parlak noktalar görürüz.

Sindirim sisteminin yavaşlaması

Tehlike anında sindirim sistemi önemsiz olduğu için sindirim sistemi yavaşlatılır ve buradan kazanılan enerji en çok ihtiyaç duyulan yerlere ulaşır. Buna bağlı olarak mide bulantısı / rahatsızlık hisleri ve ağız kuruluğu ortaya çıkar.

Aşırı Uyarılmışlık / Alarm Durumu

Tehlikeye bakmaya odaklanırken başka hiçbir şeye yeterince odaklanamayız. Bir şeyin olmasını bekleriz.

3. Davranışlar

-İnsanlardan veya ortamlardan kaçınmak,

-Belli yerlere belli zamanlarda ve belli koşullar mevcutken gitmek (Örn. küçük mağazaların

tenha olduğu saatlerde alışveriş yapmak, kalabalık olmayan yerlerde yemek yemek, lavabo ve tuvaleti bulunan yerlere gitmek, bu özelliklere sahip olmayan yerlere gitmekten kaçınmak gibi),

-Uçağa, otobüse, metro ve metrobüs gibi araçlara binmekten kaçınmak,

-Gidilen yerlerden erken kalkmak,

-Korkulan durumda bulunurken yardımcı başka davranışları kullanmak

Örneğin, sürekli kendiyle konuşmak, yanındaki bir nesneyle oynamak,

diğer insanlarla göz temasından kaçınmak, bir kaçış planını hep hazırda bulundurmak,

belli ilaçları sürekli yanında taşımak. Bunlara güvenlik davranışları denmektedir.

Güvenlik davranışları, anksiyetenizin sürmesini sağlayabilir. Bunlara bağımlı olduğunuzda,

bu davranışları yapmadığınız zaman anksiyetenizin azalarak kendi kendine yok olacağını görmeniz imkansızdır.

Anksiyetenin Kısır Döngüsü

Anksiyetenin kısır döngüsünde düşünceler anksiyeteyi ve bedensel hisleri etkilerken, aynı şekilde anksiyete ve bedensel hisler de düşünceleri etkiler. Anksiyete ve bedensel hisler davranışları etkilerken, davranışlar da anksiyeteyi ve bedensel hisleri etkiler. Bu karşılıklı etkileşime anksiyetenin kısır döngüsü denmektedir. Bilişsel davranışçı terapide, bu 3 alana müdahale amaçlanmaktadır. Hem gerçekdışı düşünceler değiştirilerek gerçekçi düşünmenin sağlanması, hem anksiyete ve bedensel hislerin şiddetinin

düşürülmesi, hem de işlevsel davranışların teşvik edilerek kaçınma davranışlarının ortadan kaldırılması hedeflenir. Bunlar sağlandığında, anksiyetenin kısır döngüsü kırılmış olur.

Düşünceler (Kendimi kötü hissediyorum, çok kötü durumdayım / Korktuğum şey başıma gelecek)



Anksiyete ve Bedensel Hisler



Davranışlar (Kaçınma, kaçma veya donakalma, iyi hissettiren güvenlik davranışlarını sık sık yapmak ve kendini korumak)

Serhat DAMAR
Uzm. Klinik Psikolog / Psikoterapist
http://beylikduzupsikolog.org/